www.paksociety.com
www.paksociety.com

اینیورسری اسپیشل کُک بُک

ڈالڈا کا دسترخوان کی پوری ٹیم کی کوشش ہوتی ہے کہ اپنے قارئین کا بھرپور خیال رکھیں اور ان کی فرمائشوں پر پورا اترنے کی کوشش کریں۔ یہ چھوٹی سی تمہید اس لئے باندھی گئی ہے کہ آپ کو پتہ ہے کہ مارچ کے مہینے میں ڈالڈا کا دسترخوان کی اینیورسری منائی جاتی ہے اور اس پر تو لازم ہے کہ آپ ہی کی فرمائش کردہ تراکیب سے کک بک ترتیب دی جائے۔

جس طرح ہر ماہ ہم صحت اور ذائقے کے ساتھ آپ کے بجٹ کا بھی خیال رکھتے ہوئے ملی جلی ریسپیز سے ڈالڈا کا دسترخوان سجا رہے ہوتے ہیں اسی طرح اینیورسری اسپیشل کک بک میں بھی ریسپیز کے خزانے میں سے بہترین منتخب ریسپیز پیش کرنے کی کوشش کی ہے۔ امید ہے کہ ان ریسپیز کو بناتے ہوئے ہر سال کی طرح یہ کتاب آپ کے معیار پر پوری اترے گی اور اس کو اپنے کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے نہ صرف آپ فخر محسوس کریں گے بلکہ ڈالڈا کا دسترخوان کی جانب سے پیش کی جانے والی اس کارآمد اینیورسری اسپیشل کک بک کو تحفے میں دے کر اپنے پیاروں کو بھی خوش کر دیں گے۔

READING
Section

www.paksociety.com

فہرست

اٹالین مینیسٹرونی سوپ 7

فش ایواکاڈو سالسا 8

پارٹی سینڈوچ لوف 9

بہاری قیمہ ان پیٹا پاکٹس 10

تھائی اسٹائل مچھلی 11

اسٹر فرائی بیسل چکن 12

گارلک فینل فلینک اسٹیک 13

کرسپی پوٹیٹو کوٹڈ فش 14

چٹپٹی ملائی دال 15

چکن پکاٹا 16

مصالحے دار [illegible] 17

دال مرغ کڑاہی 18

وہائٹ پائے 19

بیف اسٹراگنوف 20

چکن کھاؤسے 21

مٹن لیگ روسٹ وِد پیپر ساس 22

کوفتے اور ماش کی دال 23

کریمی چکن قورمہ 24

بیکڈ چکن وِد اسپائسی یوگرٹ 25

کپ کیک 26

ہنی کومب بریڈ 27

اسٹرابیری فج 28

رس گلے 29

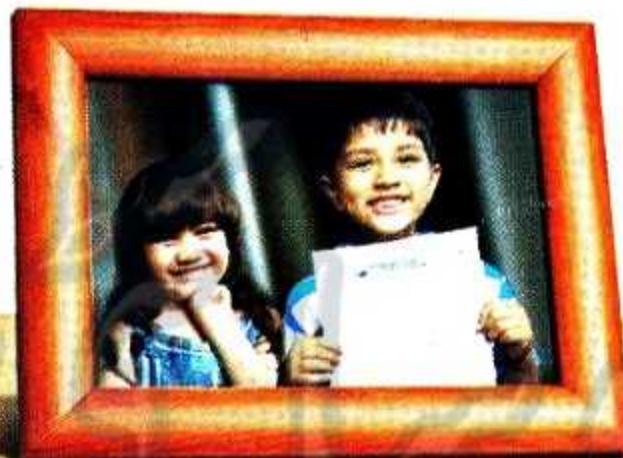
اورنج چیز کیک 30

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

www.paksociety.com

ڈالڈا کنولا آئل

ڈالڈا کنولا آئل، وٹامن پاور کے ساتھ، کنولا کے تازہ بیجوں اور ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کے ذریعے تیار کیا جاتا ہے۔ ڈالڈا کنولا آئل نہ صرف کنولا کی اصل خوبیاں آپ تک پہنچاتا ہے بلکہ اس کے استعمال سے ملے اضافی غذائیت جس سے آپ حاصل کرسکیں ایکسٹرا توانائی، بھرپور صحت اور بہترین مزہ، جو ضروری ہیں آج کل کے ماڈرن لائف اسٹائل کے لئے۔ ڈالڈا کنولا آئل، اضافی وٹامن پاور کے ساتھ، وٹامن E اور A, D سے فورٹیفائیڈ ہے۔ وٹامن پاور ان تمام اہم وٹامنز کے امتزاج کو کہتے ہیں جو آپ کو روزمرہ کے کام کاج میں بھرپور انرجی اور قوت فراہم کرتے ہیں۔

جیت آپ کی... آپ کے پیاروں کی!

www.paksociety.com

ڈالڈا اولیو آئل

ڈالڈا اولیو آئل اسپین کی زرخیز زمین سے منتخب کردہ خالص اور تازہ زیتون کے پھلوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ ڈالڈا اپنی بین الاقوامی مہارت کا استعمال کر کے بہترین کوالٹی پر پورے اترنے والے زیتون کے پھلوں کے انتخاب کو یقینی بناتا ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل اپنی بے شمار خوبیوں کی بناء پر ایک عمدہ انتخاب ہے۔ جس کا باقاعدہ استعمال دل کے امراض سے تحفظ اور کینسر کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے۔ جبکہ شوگر کنٹرول کے لئے مؤثر ہونے کے ساتھ ساتھ صحت سے متعلق دیگر امور میں بھی ڈالڈا اولیو آئل بے حد افادیت کا حامل ہے۔

خوشیاں تو... آس پاس ہیں

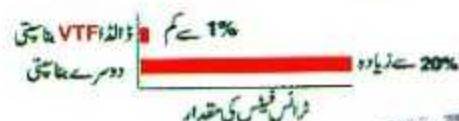
READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

www.paksociety.com

ڈالڈا VTF بناسپتی

ڈالڈا VTF بناسپتی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد بناسپتی ہے جو حقیقی طور پر ٹرانس فیٹس سے پاک (VTF) ہے۔ ٹرانس فیٹس وہ نقصان دہ فیٹ ہوتے ہیں جو انسانی جسم میں موجود مفید کولیسٹرول (HDL) میں کمی اور مضر کولیسٹرول (LDL) میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کولیسٹرول، دل اور جگر کی بیماریوں کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ کسی بھی عام بناسپتی میں 25 فیصد تک مضرِ صحت ٹرانس فیٹس شامل ہوتے ہیں، تاہم ڈالڈا نے اپنی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کی بدولت اپنے بناسپتی میں ان ٹرانس فیٹس کی مقدار کو 1 فیصد سے بھی کم رکھا ہے۔ اسی لئے ڈالڈا VTF بناسپتی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی ہے۔

www.paksociety.com

ڈالڈا کوکنگ آئل

ڈالڈا اپنے صارفین کے لئے انٹرنیشنل کوالٹی اسٹینڈرڈز کے عین مطابق بہترین کوکنگ آئل لے کر آنے والا سب سے پہلا برانڈ ہے۔ ڈالڈا کوکنگ آئل صرف صحت بخش ہی نہیں بلکہ صحت بخش ترین ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد کوکنگ آئل ہے جو ڈالڈا کی خاص انٹرنیشنل ٹیکنالوجی والے پلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیکنالوجی کوکنگ آئل کی قدرتی غذائیت کو محفوظ کر کے اس کو صحت بخش ترین بنا دیتی ہے۔ شفاف ترین ڈالڈا کوکنگ آئل کولیسٹرول اور ہیک سے بالکل پاک اور دل کے لئے محفوظ ہے۔

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

www.paksociety.com

ڈالڈا سن فلاور آئل

ڈالڈا اپنی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کے ذریعے پیش کر رہا ہے نیا ڈالڈا سن فلاور آئل جس میں موجود ہے Lo-Absorb ٹیکنالوجی جو نہ کھانے میں جمے اور نہ ہی جسم میں۔ یہ روزمرہ زندگی میں آپ کو چاق و چوبند رکھتا ہے تاکہ آپ بے فکر ہو کر اپنے پسندیدہ کھانوں کا انتخاب کریں۔

www.paksociety.com

ڈالڈا Easy Pour

ڈالڈا اپنی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کے ذریعے نہ صرف ڈالڈا کوکنگ آئل کو تمام مضر صحت اجزاء سے پاک کرتا ہے بلکہ اس کی قدرتی غذائیت کو محفوظ بھی رکھتا ہے۔ جدت متعارف کروانے کی مسلسل جستجو کے نتیجے میں ڈالڈا نے ایک اور نمایاں کامیابی حاصل کرتے ہوئے Easy Pour Technology متعارف کروائی جو پاکستان میں پہلی بار پیش کی گئی۔ Easy Pour Technology کی مدد سے آپ آسانی سے تیل نکال سکتے ہیں۔ اور اس کی بدولت آپ کو بوتل سے مطلوبہ تیل نکالنے پر مکمل کنٹرول حاصل رہتا ہے۔

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

اٹالین مینیسٹرونی سوپ

اجزاء

گاجر	ایک عدد	لوبیا	آدھی پیالی	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	پالک (بالچ)	آدھی پیالی	پارمیسان چیز	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد	نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
آلو	ایک عدد	لہسن کے جوئے	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
توری	ایک عدد				

ترکیب

- پین میں ڈالڈا اولیو آئل اور کچلا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں تمام سبزیاں چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ڈالیں
- سبزیوں کو ہلکا سا بھون کر اس میں کالی مرچ کوٹ کر ڈالیں، نمک اور چکن پاؤڈر ڈال کر چار پیالی پانی شامل کردیں
- درمیانی آنچ پر ابال آنے کے بعد ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں مناسب حد تک گل جائیں
- پارمیسان چیز چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پیالوں میں نکال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

فش ایواکاڈو سالسا

اجزاء

مچھلی کے قتلے	200 گرام	ایواکاڈو	ایک عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر نمک، لہسن، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ لیموں کے رس کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ لیں
- ایواکاڈو کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور گٹھلی نکال کر چمچ کے مدد سے گودا نکال کر پیالے میں ڈال دیں۔ اس باریک کٹے ہوئے ٹماٹر، پیاز، نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملا لیں
- گرل پین کو آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر مچھلی کے قتلوں کو دونوں طرف سے گرل کر لیں

پریزنٹیشن

گرل کی ہوئی مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سالسا میں ملا لیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اس غذائیت بھرے سالسا کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | گرل کرنے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

پارٹی سینڈوچ لوف

اجزاء

ڈبل روٹی	ایک عدد بڑی	انڈے	تین سے چار عدد	ہری چٹنی	حسب ضرورت
چکن بریسٹ	ایک عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کریم چیز	ایک پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	دو پیالی
بھنا ہوا قیمہ	ڈیڑھ پیالی	زیتون	حسب پسند	مارجرین یا مکھن	حسب ضرورت

ترکیب

- ثابت (بغیر کٹی ہوئی) ڈبل روٹی کی لمبائی کے رخ پر سلائسز کاٹ لیں اور ان پر مارجرین لگا کر پلاسٹک میں لپیٹ کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ کر دھو کر کٹ لگا لیں اور اس پر نمک لہسن اور کالی مرچ لگا کر رکھ دیں
- گرم گرل پین پر ماجرین یا مکھن ڈال کر چکن بریسٹ کو دونوں طرف سے تیز آنچ پر گرل کر لیں اور سنہری ہونے چکن کے ریشے کر لیں
- مایونیز اور کریم چیز کو ملا لیں اور دو حصے کر لیں ایک حصے میں مسٹرڈ پیسٹ شامل کر لیں اور اس پیسٹ کو مارجرین لگی ہوئی سلائسز پر لگا لیں
- اب سلائسز پر بھنا ہوا قیمہ اور چکن ڈالتے جائیں، تمام سلائسز کو ایک ساتھ کر کے سرونگ ٹرے میں رکھ دیں
- اوپر سے مایونیز اور کریم چیز ملے ہوئے پیسٹ سے کور کر دیں

پریزنٹیشن کٹے ہوئے زیتون اور ابلے ہوئے انڈے سے سجا لیں اور ٹھنڈا کر کے بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

بہاری قیمہ ان پیٹا پاکٹس

www.paksociety.com

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
فرائی کی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
بیسن	آدھی پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- کڑاہی میں آدی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بیسن ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں قیمہ ڈال اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ ملا کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

پیٹا بریڈ کو درمیان سے کاٹیں اور اس کو لفافے کی طرح کھول کر اس میں قیمہ بھر دیں۔ اوپر سے پیاز کے لچھے ڈال کر اس مزید ارڈش کو کسی بھی وقت پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

تھائی اسٹائل مچھلی

اجزاء

مچھلی	آدھا کلو	فش ساس	تین کھانے کے چمچ	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	بند گوبھی	200 گرام	چینی	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار عدد	ثابت لال مرچ	تین سے چار عدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کوکونٹ کریم	ایک پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- کوکونٹ کریم بنانے کے لئے تین چوتھائی پیالی پسے ہوئے ناریل کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں ڈھائی پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال دیں اور اسے پانچ منٹ تک ڈھک کر رکھ دیں، پھر بلینڈر کو ایک منٹ کے لئے چلا لیں۔ دوبارہ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں پھر ایک منٹ کے لئے بلینڈر چلا لیں۔ پیالے پر ململ کا کپڑا رکھ کر اچھی طرح اس مکسچر کو دبا کر چھان لیں پھر پیالے میں جمع ہونے والے پانی کو ڈھک کر رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ صبح اس پانی پر جمع ہونے والی کریم نکال لیں۔
- بند گوبھی کے کچھ پتے علیحدہ کر لیں اور باقی کو باریک کاٹ لیں، نمک ملے ابلتے ہوئے پانی میں پتوں کو چار سے پانچ منٹ ابال کر نرم کر لیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔
- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں۔
- پیاز، لہسن اور لال مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں، فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں کٹا ہوا مصالحہ ڈال کر فرائی کریں۔
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مچھلی کے قتلے ڈالیں اور لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے فرائی کریں۔
- جب مچھلی کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں چینی اور فش ساس (بازار میں باآسانی دستیاب ہے) ڈال کر ملائیں، ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں انڈے ڈال کر تیزی سے چمچ چلائیں تاکہ انڈوں کی پھٹکیاں نہ بنیں۔
- آخر میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور کوکونٹ کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں (ضرورت محسوس کریں تو اتارتے ہوئے نمک شامل کر لیں)
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں باریک کٹا ہوا پودینہ ملا لیں۔

پیش کش: شیشے کے پیالوں میں بند گوبھی کے پتوں کو لگائیں اور ان میں یہ مکسچر بھر دیں، انہیں حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | **پکانے کا وقت:** پندرہ سے بیس منٹ | **افراد:** چار سے پانچ

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | f PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

اسٹر فرائی بیسل چکن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کوکونٹ کریم	ایک پیالی	ہرے دھنیے کے ڈنٹھل	ایک چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	ایک پیالی	فش ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	تازہ لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		

ترکیب

- چکن کو اسٹرپس کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر خشک کرنے رکھ دیں۔ پیاز، تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈنٹھل اور لال مرچوں کو باریک چوپ کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈنٹھل اور لال مرچوں کو ڈال کر فرائی کریں اور دو سے تین منٹ کے بعد اس میں چکن، نمک اور چینی شامل کر لیں
- تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کی رنگت سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں فش ساس اور کوکونٹ کریم ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن ریسٹورنٹس میں اس چکن کو سادہ ابلے ہوئے چاولوں یا کوکونٹ رائس کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

گارلک فینل فلینک اسٹیک

اجزاء

بیف اسٹیک	ایک کلو	سونف	ایک کھانے کا چمچ	کینو	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	بڑی لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کینو کا رس	آدھی پیالی
لہسن	چار سے چھ جوئے	روزمیری	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	دو چائے کے چمچ				

ترکیب

- گائے کے گوشت کے پارچے لے کر صاف دھو کر خشک کرلیں۔ کالی مرچ اور سونف کو پیس لیں اور اس کے دو حصے کرلیں
- کالی مرچ کے ایک حصے میں نمک ملالیں اور دوسرے حصے میں کچلا ہوا لہسن، روزمیری اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر اس میں لال مرچ اور کینو کا رس تھوڑا تھوڑا کر کے ملالیں
- ڈالڈا اولیو آئل والے مکسچر کو پارچوں کے دونوں طرف اچھی طرح مل دیں اور وقفے وقفے سے کانٹے سے گود لیں
- ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح اندر تک رچ جائے
- پھر پارچوں کو مصالحے سے نکال کر علیحدہ پلیٹر میں رکھ لیں۔ گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا دیں
- کالی مرچ اور سونف کے دوسرے حصے کو پارچوں پر چھڑکیں اور ان کو گرم کئے ہوئے گرل پین پر تیز آنچ پر رکھ دیں
- ایک طرف سے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے (چار سے پانچ منٹ) پھر پلٹ کر دوسری طرف سے پکائیں
- کینوں کو درمیان سے کاٹ لیں اور ان پر ڈالڈا اولیو آئل لگا کر انھیں گرم گرل پین پر اتنی دیر رکھیں کہ کینوں اچھی طرح گرم ہو جائے اور شیرے کی خوشبو آنے لگے تو گرل پین سے ہٹالیں

پریزنٹیشن تیار کئے ہوئے اسٹیکز کو پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے کر کے حسب پسند کاٹیں اور ان پر گرم گرم کینوں کا رس چھڑک کر کینوں کے گرل کئے ہوئے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

فلینک اسٹیک گائے کے مخصوص حصے (پیٹ کے نچلے حصے) کے گوشت سے بنایا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

www.paksociety.com

کرسپی پوٹیٹو کوٹڈ فش

اجزاء

مچھلی کے قتلے	ایک کلو	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	چار کھانے کے چمچ
آلو	تین عدد	انناس	تین سے چار قتلے	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	انناس کا رس	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا اسن فلاور آئل	حسب ضرورت
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ				

ترکیب

- چھلے ہوئے پلیٹر میں انناس کا رس، نمک، ایک چائے کا کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ لہسن کا پاؤڈر ڈال کر کانٹے سے پھینٹ لیں
- اس مکسچر میں مچھلی کے صاف دھلے ہوئے قتلوں کو تھیز کر بٹر پیپر لگی ہوئی ٹرے میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں
- چھلے ہوئے کش کیے ہوئے آلوؤں میں نمک، کالی مرچ اور لہسن کا پاؤڈر ملا لیں
- مچھلی کے قتلوں کو پہلے اچھی طرح سے کش کیے ہوئے آلوؤں سے لپیٹ لیں
- پھر ان پر خشک میدہ چھڑک کر انھیں ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور فرائینگ پین میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا اسن فلاور آئل میں سنہری ہونے تک فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار مچھلی کو فروٹ سلاد یا انناس کے قتلوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

چٹپٹی ملائی دال

اجزاء

مونگ کی دھلی دال	آدھی پیالی	پسی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	دہی	چار کھانے کے چمچ
مسور کی دال	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی				

ترکیب

- گرم پانی میں بھگو کر رکھی ہوئی دالوں میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل اور ہلدی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- جب دال گلنے پر آجائے تو ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس مصالحے کو دال میں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- ہری مرچوں کو پیس کر کریم میں ملائیں اور دال میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم دال کو ڈش میں نکال کر حسب پسند روٹی یا چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

چکن پکاٹا

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پالک	100 گرام
مشرومز	آٹھ سے دس عدد
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
یخنی	ایک پیالی
میدہ	حسب ضرورت
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
تازہ پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- پالک کو بلانچ کر کے چوپ کریں اور ایک چائے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں پانی خشک ہونے تک بھونیں اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- چکن بریسٹ کو درمیان سے دو حصوں میں کر کے پلاسٹک شیٹ میں رکھ کر کچل کر چپٹا کر لیں۔ کالی مرچ اور نمک چھڑک کر ایک حصے پر پالک کا مکسچر رکھ کر اسے چکن کے دوسرے حصے سے بند کر دیں اور اچھی طرح خشک میدے میں رول کر لیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر گرم کریں اور اس میں چکن بریسٹ کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن کو فرائی کریں پھر یخنی، نمک، سرکہ، لیموں کا رس اور باریک چوپ کیے ہوئے مشرومز ڈال کر پکا کر ساس بنا لیں۔ گاڑھا ہونے پر اس میں فرائی کیا ہوا چکن ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور چکن کو نکال کر پلیٹر میں رکھ دیں
- ساس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور چکن پاؤڈر ڈال کر دو سے تین منٹ مزید پکا لیں

پریزنٹیشن: تیار کیے ہوئے چکن بریسٹ پر گرم گرم ساس ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لیے

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

مصالحے دار بٹیریں

اجزاء

بٹیریں	دس سے بارہ عدد	دہی	آدھی پیالی	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- بٹیروں کو صاف کر کے دھولیں، ان پر نمک اور ادرک لہسن مل کر رکھ دیں۔ بھنے ہوا دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کچی پیاز کے ساتھ پیس لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں بٹیروں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور پسی ہوئی مصالحہ ملی ہوئی پیاز کو بھونیں
- جب پیاز سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی بٹیریں ڈال کر ملائیں اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب بٹیریں گلنے پر آجائے تو ہلکا سا بھون کر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس منفرد طریقے سے بنائی گئی بٹیروں کو نان یا شیر مال کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

دال مرغ کڑاہی

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ٹماٹر	تین سے چار عدد	میتھی دانہ	چند دانے
چنے کی دال	آدھی پیالی	دہی	دو کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد				

ترکیب

- دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھی ہوئی دال میں ہلدی اور ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ابال لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں میتھی دانہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، اور پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر کچلا ہوا لہسن (چار کھانے کے چمچ پانی کے ساتھ) اور ثابت ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- جب ٹماٹر ادھ گلے ہو جائے تو اس میں نمک اور لال مرچ ڈال دیں اور اسے اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر کا پیسٹ بن جائے۔ پھر چکن ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- پھر اس میں دہی کو ایک چوتھائی پیالی پانی کے ساتھ پھینٹ کر ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آ جائے اور دال مکمل طور پر گل جائے تو دونوں کو ملا لیں اور ہری مرچیں، باریک کٹی ہوئی ادرک، ہرا دھنیا اور کالی مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس منفرد کڑاہی کو ڈش میں گرم گرم نکال کر نان یا روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

پائے

اجزاء

بکرے کے پائے	چھ سے آٹھ عدد	ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
لہسن کی پوتھی	ایک عدد چھوٹی	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہری مرچیں	حسب ضرورت
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	حسب پسند
پیاز	چار عدد	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- پایوں کو صاف دھولیں (اس کے لئے ان پر خشک آٹا مل کر دس منٹ رکھیں پھر سادے پانی سے اچھی طرح دھولیں)۔ دو پیاز کو کچی پیس لیں
- صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں چھلکے سمیت لہسن کی پوتھی (اچھی طرح دھوکر)، دو پیاز موٹی کٹی ہوئی، ثابت گرم مصالحہ، سونف اور دھنیا ڈال کر پوٹلی بنالیں
- پایوں کو پین میں ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں، پھر اس میں نمک اور مصالحے کی پوٹلی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پائے مکمل گل جائے
- علیحدہ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں پسی ہوئی پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں پسا ہوا ادرک، کالی مرچ، سفید مرچ، تین سے چار چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں پائے ڈال کر بھونیں اور اس میں یخنی ڈال دیں، اس میں سے مصالحے کی پوٹلی اچھی طرح نچوڑ کر نکال لیں
- بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، باریک کٹی ہوئی ادرک اور پودینہ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو گرم گرم گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

بیف اسٹرا گنوف

اجزاء

انڈر کٹ بیف	آدھا کلو	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	جائفل	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تازہ پارسلے	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
مشرومز (باریک کٹے ہوئے)	دس سے بارہ عدد	سار کریم	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- پین میں گرم کیے ہوئے دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں گوشت کی بوٹیوں کو ڈال کر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑکیں اور تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں پیاز کو ہلکا سا فرائی کر کے گوشت کے ساتھ ہی نکال لیں۔ اسی پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں مشرومز کو پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی ہلکا سا نمک اور سفید مرچ چھڑک لیں
- آخر میں اس پر پسا ہوا جائفل چھڑک لیں اور آنچ ہلکی کر کے سار کریم ڈال دیں۔ کریم کو احتیاط سے ہلکی آنچ پر پکائیں اور جب وہ گرم ہونے پر آجائے (ابلنے پر نہیں) تو اس میں فرائی کر کے رکھا ہوا گوشت اور پیاز شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں اور باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو گرم گرم ابلی ہوئی میکرونی، اسپگیٹی یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

چکن کھاؤ سے

اجزاء

چکن (بغیر ہڈی کی چھوٹی بوٹیاں)	آدھا کلو	ٹماٹر	دو عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
ایگ نوڈلز (ابلے ہوئے)	ایک پیکٹ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	بیسن	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کوکونٹ ملک	دو پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت لہسن	حسب پسند	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
پیاز	ایک عدد	بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کو فرائی کریں، اس میں نمک، ادرک، لال مرچ، زیرہ اور چکن کی بوٹیاں ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں ٹماٹر اور تھوڑا سا کڑی پتہ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ چکن اچھی طرح گل جائے تو بھون کر چولہے سے اتار لیں
- بیسن کو چھان کر کوکونٹ ملک میں ملائیں اور اس میں ہلدی اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تھوڑی سی گاڑھی کڑھی بن جائے۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹا ہوا لہسن، کڑی پتے اور لال مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں اور کڑھی پر ڈال کر اس میں نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن

اس خاص بر میز ڈش کو پیش کرنے کے لئے بڑے پلیٹر میں ابلے ہوئے نوڈلز پھیلا کر رکھیں اور اس پر بھنا ہوا چکن ڈال دیں۔ ساتھ میں کوکونٹ کڑھی کو علیحدہ پیالے میں نکالیں اور ساتھ ہی خستہ فرائی کیا ہوا لہسن، سموسے کی پٹیاں اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا رکھ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING Section
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

www.paksociety.com

مٹن لیگ روسٹ ود پیپر ساس

www.paksociety.com

اجزاء

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	پیاز	ایک عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مصری	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
لہسن	آٹھ سے دس جوئے	میدہ	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- بکرے کی ران کو دھو کر اس میں دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں۔ دو انچ کے ادرک کے ٹکڑے اور چھ جوئے لہسن کو پیس لیں اور اس کے ساتھ ڈالڈا کوکنگ آئل، نمک، قلمی شورہ اور مصری ملائیں
- اسے ران پر اچھی طرح لگا کر اتنی دیر رکھیں کہ گوشت کا اپنا پانی نکلنے لگے۔ پھر اسے درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے آنچ ہلکی کر دیں
- جب ران اچھی طرح گل جائے اور آدھی پیالی یخنی رہ جائے تو اسے چھان کر الگ نکال لیں اور ران کو ٹرے میں رکھ لیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا لیں، اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کر کے اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں میدہ ڈالتے ہوئے بھونیں، پھر ران کی بچی ہوئی یخنی ڈالتے ہوئے ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور سرکہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ساس کو روسٹ ران پر ڈالیں اور فرائی کیے ہوئے آلو یا حسب پسند سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

کوفتے اور ماش کی دال

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیانی	ٹماٹر	دو سے تین عدد
ماش کی دال	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہری مرچیں اور ہرا دھنیا	حسب پسند
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- کوفتے بنانے کے لئے باریک پسے ہوئے قیمے میں تین جوئے لہسن، نمک، ایک پیاز، دو کھانے کے چمچ تلی ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، دو کھانے کے چمچ بھنے ہوئے چنے، دو کھانے کے چمچ پسا ہوا ناریل، چھ سے آٹھ بادام، تین سے چار ہری مرچیں، دو کھانے کے چمچ ہرا دھنیا اور تین عدد ڈبل روٹی کے سلائسز ڈال کر چاپر میں باریک پیس لیں
- پھر گیلے ہاتھ سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں اور فریج میں رکھنے کے بعد کراٹھیں ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کرلیں
- ماش کی دال کو دھو کر بیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر اس میں ہلدی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ابال لیں (اس طرح کہ دال مکمل طور پر گل جائیں اور کھلی کھلی رہے
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کو سنہری فرائی کرلیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- اس میں دال اور کوفتے ڈال کر ملائیں اور ایک چوتھائی پیالی پانی اور باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار ڈش کو گھر کی بنی ہوئی چپاتیوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING Section
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

کریمی چکن قورمہ

www.paksociety.com

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	یخنی	آدھی پیالی	تازہ لال مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کوکونٹ ملک	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	بادام	آدھی پیالی		

ترکیب

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں، جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں کری پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- بادام کو کوکونٹ الک کے ساتھ بلینڈ کرلیں اور چکن میں میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب چکن گل جائے تو باریک کٹا ہوا دھنیا اور لال مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کو نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN

www.paksociety.com

www.paksociety.com

بیکڈ چکن ود اسپائسی یوگرٹ

اجزاء

چکن بریسٹ	تین سے چار عدد	دہی	ڈیڑھ پیالی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچیں	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- چکن بریسٹ کے دونوں طرف سے گہرے کٹ لگالیں۔ دہی میں لہسن، نمک، لال مرچ، بھنا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکا سا پھینٹ لیں اور اس میں چکن بریسٹ ڈال کر آدھے گھنٹے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں اور بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس میں چکن بریسٹ کو دہی سے نکال کر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں، درمیان میں ایک مرتبہ پلٹ دیں تاکہ دوسری طرف سے بھی اچھی طرح بیک ہوجائے
- اوون سے نکال کر چکن کو فرائینگ پین میں ڈالیں (اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر گرم کرلیں) اور اوپر سے مصالحہ ملا ہوا دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

دس سے بارہ منٹ بعد گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منفرد ڈش کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | f PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

کپ کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

ترکیب

- میدہ کو دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں۔ انڈے کی سفیدی کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، چھوٹے سائز کے حسب پسند شیپ کے کپ کیک بنانے والے سانچوں میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں۔ کیک کے تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن

کپ کیک کو سادہ کیک کے طریقے سے بنالیا جاتا ہے لیکن اس کی خاص چیز جس کی وجہ سے یہ ساری دنیا میں مقبول ہوتے ہیں وہ ان کی آئسنگ یا فراسٹنگ ہوتی ہے۔ اسی لئے یہاں آپ کی سہولت اور پسند کے مطابق مختلف آئسنگ کے طریقے پیش کئے جا رہے ہیں۔

رائل آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک انڈے کی سفیدی میں دو چائے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ڈیڑھ پیالی پسی ہوئی چینی ڈالیں اور پھینٹتی جائیں۔ جب چینی مکمل طور پر مکس ہو جائے تو اس آئسنگ کو ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے رکھ دیں۔

کریم چیز فراسٹنگ بنانے کے لئے:

تین کھانے کے چمچ کریم چیز میں دو کھانے کے چمچ مکھن اور تھوڑا سا لیموں کا کش کیا ہوا چھلکا ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ایک پیالی پسی ہوئی چینی شامل کر دیں۔ اس آئسنگ کو دو سے تین دن تک فریج میں محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک پیالی مکھن کو پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ اس کی رنگت سفید ہونے پر آ جائے۔ پھر ڈیڑھ پیالی چینی کو پیس کر چھان لیں اور اس میں سے آدھی مقدار مکھن میں ڈال کر ایک کھانے کا چمچ دودھ شامل کر کے پھینٹتے جائیں۔ جب وہ اچھی طرح مکس ہو جائے تو بقیہ چینی اور مزید ایک کھانے کا چمچ دودھ ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ حسب پسند ایک سے دو قطرے فوڈ کلر کے شامل کر لیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

ہنی کومب بریڈ

اجزاء

میدہ	تین پیالی	چینی	ایک چوتھائی پیالی	انڈے	دو عدد
نمک	ڈیڑھ چائے کا چمچ	شہد	دو کھانے کے چمچ	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	خشک خمیر	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- میدے میں ایک چائے کا چمچ چینی، نمک، دودھ کا پاؤڈر خمیر، ایک انڈا اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر تھوڑا تھوڑا کر کے نیم گرم پانی ڈال کر نرم گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو اس کو دوبارہ گوندھ کر اس کے ایک سائز کے گول پیڑے بنالیں اور انھیں چکنی کی ہوئی گول بیکنگ ٹرے میں ساتھ ساتھ رکھ دیں
- کچن ٹاول سے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں، پھر اس پر برش کی مدد سے انڈے کی زردی لگا دیں۔ گرم اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- بریڈ کو سنہری ہونے پر اوون سے نکالیں اور گرم گرم بریڈ پر (چینی اور شہد کو ملا کر پکایا ہوا) شیرہ ڈال کر تل چھڑک دیں

پریزنٹیشن

یہ غذائیت سے بھرپور خوشنما بریڈ بچوں اور بڑوں دونوں کو بھائے گی۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

اسٹرابیری فز

www.paksociety.com

اجزاء

اسٹرابیری	تین سے چار عدد	سوفٹ ڈرنک	ایک عدد چھوٹی	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
اسٹرابیری جیلی	ایک پیکٹ	چینی	دو کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیب

- ایک پیالی ابلتے ہوئے گرم پانی میں اسٹرابیری جیلی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ایک پیالی سادہ پانی ملا کر رکھ لیں
- بلینڈر میں صاف دھلی ہوئی اسٹرابیری، چینی اور پودینہ ڈال کر بلینڈ کریں۔ ساتھ ہی تیار کی ہوئی جیلی بھی شامل کرتے جائیں
- آخر میں اس میں سوفٹ ڈرنک اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سے گلاسوں میں نکال کر اسی وقت اس ٹھنڈی فرحت بخش ڈرنک کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

رس گلے

اجزاء

دودھ	ایک لیٹر	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
دہی	ایک پیالی	عرق گلاب	چند قطرے
چینی	ڈیڑھ پیالی		

ترکیب

- رس گلے بنانے کے لئے سب سے پہلے تازہ دودھ سے پنیر بنالیں، اس کے لئے صاف ستھرے پین میں دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دہی پھینٹ کر ڈال دیں
- تیز آنچ پر دودھ کو ابالیں اور پانی علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار کر اس میں دو سے تین پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر جب مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اسے ململ کے کپڑے میں ڈال کر لٹکا دیں
- اچھی طرح دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر پانی نچوڑ لیں اور جب پنیر اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے ہموار سطح پر رکھ کر ہتھیلیوں سے گوندھیں
- اتنی دیر گوندھیں کہ پنیر کا دانہ ختم ہو جائے، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنالیں
- چینی میں ڈھائی پیالی پانی ڈال کر گھول لیں اور اس میں الائچی پیس کر ڈالیں۔ درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب شیرے کو ابال آجائے تو اس میں تیار کئے ہوئے پنیر کے گولے ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آنچ پر پکائیں
- درمیان میں ہر دو سے تین منٹ بعد ڈھکن کھول دیں تا کہ ابال پین سے باہر نہ آجائے۔ دس سے بارہ منٹ پکاتے ہوئے رس گلے پھول جائے تو چولہے سے اتار کر عرق گلاب ڈال دیں

پریزنٹیشن خاص مواقع پر گھر میں بنے ہوئے صاف ستھرے رس گلوں کو یخ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com

اورنج چیز کیک

اجزاء

کینو	دو سے تین عدد	کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی	شہد	دو کھانے کے چمچ
کاٹیج چیز	ایک پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ	دار چینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
فریش کریم	ایک پیالی	جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی	سادے بسکٹ	100 گرام		

ترکیب

- بسکٹ کو گرائنڈر میں ڈال کر یا بیلن کی مدد سے باریک چورا کرلیں۔ پھر پین میں ڈال کر اس میں شہد اور دار چینی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر رکھیں تاکہ بسکٹ کا چورا اچھی طرح شہد کے ساتھ مل جائے۔
- بیکنگ پین میں بٹر پیپر اس طرح لگائیں کہ ٹرے سے باہر نکلا ہوا ہو تاکہ کیک کو آسانی سے نکالا جاسکے۔ اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور بسکٹ کے مکسچر کو اچھی طرح دبا کر ایک انچ موٹی تہہ لگادیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔
- جیلاٹن میں دو کھانے کے چمچ پانی اور لیموں کا رس ملا کر ڈبل بوائلر پر پگھلالیں۔
- کینوؤں کو صاف دھولیں اور ایک کینو کا اوپر کا باریک چھلکا نکال لیں۔ اس کو باریک کاٹ کر گرم پانی میں ابال کر نکالیں۔ کینو کے باریک قتلے کاٹ لیں
- کینو کا رس نکال لیں اور اس میں ٹھنڈے کئے ہوئے چھلکے ملائیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے
- کریم کو یخ ٹھنڈا کرلیں اور اسے صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- کاٹیج چیز اور کنڈینسڈ ملک کو علیحدہ پھینٹ لیں۔ پھر اس میں دہی، جیلاٹن کا آمیزہ، کریم اور ٹھنڈا کیا ہوا کینو کا مکسچر ڈال کر ملادیں۔ اس مکسچر کو بیکنگ پین میں بسکٹ کے اوپر ڈال دیں اور چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن فریزر سے نکال کر چند منٹ روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر احتیاط سے بٹر پیپر کو اٹھاتے ہوئے کیک کو ٹرے سے نکال لیں۔ کینو کے سلائسز سے اوپر سے خوبصورتی سے سجادیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کے لئے: پانچ سے چھ گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ

READING Section
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY